|  |
| --- |
| **AMAÇ**: Hatay ili, Defne İlçesi Balıkdere Ortaokulunda Beslenme Dostu Okul Programının Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programında belirtilen Amaç,Hedef ve stratejiler kapsamında yapılacak uygulamaları ile öğrencilerin ve okul çalışanlarının 3 yıl süre sonunda obezite ile mücadele yeterli ve dengeli beslenme,sağlıklı beslenme,düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları davranışını % 100 arttırmak  |
| **HEDEFLER:** 1.Beslenme Dostu Okul Programı uygulama kılavuzu doğrultusunda Okulumuzda Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinin kurularak, Beslenme Dostu Okul Planının hazırlanması ve uygulamaya geçilmesi2. 2022 yılına kadar toplum genelinde obezite ve oluşturduğu sağlık riskleri konusunda farkındalık oluşturmak,3.Doğru beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının oluşturulmasını sağlamak,4. Okul obezite prevelansını % 10 azaltmak,5. Okul Çalışanlarının beslenme , fiziksel aktivite konusunda düzenlenen ders,etkinlik ve davranışlarda öğrencilerimize rol model olmasının sağlanması,6. Sağlık Bakanlığı Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları Kitapçığında ‘’Önerilmeyenler’’ Kırmızı grubunda yer alan yiyecek ve içeceklerin bulundurulmaması, ‘’Dikkatli seçilmesi gerekenler’’Turuncu grubunda bulunan yiyecek ve içeceklerin ise sınırlı tüketiminin sağlanarak,’’Önerilenler’’ Yeşil grupta bulunan yiyecek ve içeceklerin tüketiminin sağlanması,Böylece Enerji değeri yüksek besleyici değeri az gıdalar yerine, BESLEYİCİ DEĞERİ YÜKSEK SAĞLIKLI GIDALARLA BESLENME bilgisinin oluşturulması,7. Sağlıklı Okul Çevresinin geliştirilmesi amacıyla faaliyet gösteren tüm gıda maddeleri satıcıları da programa dahil edilerek , okulumuzda yapılacak tüm eğitim çalışmaları ile etkinliklere katılımlarının sağlanarak, gerektiğinde bu işyerlerinde de sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivitelerle ilgili olumlu mesaj içeren afiş, poster vb. asılmasının sağlanması,8. Okulumuzda yeterli ve dengeli beslenme ,düzenli fiziksel aktivite ve gıda güvenliği, gıda maddeleri etiket okuma alışkanlıklarının kazandırılması amacıyla, Türkiye Sağlıklı Beslenme ve hareketli hayat programında adı geçen paydaş kurumlarla işbirliği yaparak düzenlenecek eğitim ve fiziksel aktivitelerde ilgili kurum ve kurulardan destek almak,9. Sağlıklı Beslenme ve Düzenli Fiziksel aktivite konularında , Sağlıkla ilgili önemli gün ve haftalarda sınıf yada Okul genelinde öğrencilerin ve okul çalışanlarının da katılımıyla düzenlenecek Resim,Şiir,Spor yarışmaları düzenlenmesi ve derece alan öğrencilere yaşlarına uygun spor malzemeleri, eşofman vb. ödüllerin verilerek teşvik edilmesi,10. Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması. |

BALIKLIDERE ORTAOKULU

BESLENME DOSTU OKUL PLANI

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF****UYGULANDI MI?** | **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **EVET** | **HAYIR** |
|  Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması. | ŞUBAT-2019 |  |  |  |
| Beslenme dostu okul projesi yıllık planının hazırlanması ve internette yayınlanması | ŞUBAT-2019 |  |  |  |
| Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi. | ŞUBAT-2019 |  |  |  |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması | ŞUBAT-2019 |  |  |  |
| Sınıf panolarının hazırlanması | ŞUBAT-2019 |  |  |  |
| Okul panosunun hazırlanması | ŞUBAT-2019 |  |  |  |
| Okul koridorlarına sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteler ile ilgili bilgilendirme afiş, poster ve broşürlerin asılması. | ŞUBAT-2019 |  |  |  |
| Haftada bir gün okulca meyve saati (salı günleri 3. Ders) uygulaması yapılması | ŞUBAT-2019 |  |  |  |
| Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması, yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi Sağlık Bakanlığının veliler için hazırladığı Beslenme ile ilgili mektubun öğretmen,öğrenci ve velilere dağıtılması | ŞUBAT-2019 |  |  |  |
| Okul beslenme programı, sağlıklı beslenme ve her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi. | MART-2019 |  |  |  |
| El hijyeni hakkında sınıfları bilgilendirme , hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması  | MART-2019 |  |  |  |
| Okulun internet sayfasında Sağlıklı Beslenme köşesinin oluşturulması ve resimler eklenmesi,beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında sergilenmesi. | MART-2019 |  |  |  |
| Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılması | MART-2019 |  |  |  |
| Okul çağı çocukları için “Sağlıklı Beslenme Önerileri” adlı broşürün velilere ulaştırılması. | MART-2019 |  |  |  |
| Günlük planlarda sağlıklı beslenme ile ilgili etkinliklere yer vermek.”Abur Cubura Son” etkinliği yapılması (resim ,drama, sergi vb) | MART-2019 |  |  |  |
| Sınıf öğrencileri tarafından “Besinleri tanıyorum sağlıklı besleniyorum” etkinliğinin yapılması | MART-2019 |  |  |  |
| Sınıf öğrencileri tarafından Sağlıklı beslenme ile ilgili okul sloganı oluşturma etkinliğinin yapılması | MART-2019 |  |  |  |
| Veli toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi | MART-2019 |  |  |  |
| 11-17 Mart ‘’ Dünya Tuza Dikkat Haftası’’ | MART-2019 |  |  |  |
| 22 Mart Dünya Su Günü | MART-2019 |  |  |  |
| Çeşitli dallarda spor turnuvalarının düzenlenmesi ve kazanan öğrencilerin ödüllendirilmesi. | MART-2019 |  |  |  |
| 7 Nisan Dünya Sağlık Günü | NİSAN-2019 |  |  |  |
| Beden Eğitimi derslerine velilerin katılımı sağlamak ve veliler arası spor ve oyun müsabakaları düzenlemek. | NİSAN-2019 |  |  |  |
| Çocuğumu abur cuburdan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek | NİSAN-2019 |  |  |  |
| Okul Bahçesinde tempolu yürüme çalışması (hafta sonu için velilere etkinlik önerilmesi) | NİSAN-2019 |  |  |  |
| Okulda her gün kuruyemiş günü düzenleme (incir, kuru kayısı, kuru üzüm) | NİSAN-2019 |  |  |  |
| Yoğurt tüketimin teşvik için yogurt mayalama etkinliği düzenlenmesi | NİSAN-2019 |  |  |  |
| Okul Bahçesinde ip atlama çalışması , top oyunları (hafta sonu için velilere etkinlik önerilmesi) | NİSAN-2019 |  |  |  |
| Tuz tüketimi ile ilgili velilere broşür dağıtılması | NİSAN-2019 |  |  |  |
| Öğrenciler arası masa tenisi yarışma düzenlenmesi | NİSAN-2019 |  |  |  |
| 7-13 Nisan Dünya Sağlık Haftası | NİSAN-2019 |  |  |  |
| 10 Mayıs Sağlıklı için Hareket et günü ve 22 Mayıs Dünya obezite günü nedeniyle Çocuğumu abur cubur dan dan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek. | MAYIS-2019 |  |  |  |
| 10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Günü" nün kutlanması | MAYIS-2019 |  |  |  |
| Öğrenci, veli ve öğretmen katılımlı “Bisiklet Turu” düzenlenmesi.( Öğretmenimiz Sadettin YENİOCAK’ın katkılarıyla) | MAYIS-2019 |  |  |  |
|  Su Tüketiminin Önemi ile ilgili etkinlik düzenlemek. | MAYIS-2019 |  |  |  |
| Sağlıklı Öğün Etkinliği düzenlenecek( Sağlıklı besin içeren bir öğlen yemeği menüsünün öğrenci öğretmenler ile birlikte yiyilmesi) | MAYIS-2019 |  |  |  |
| 22 Mayıs Dünya Obezite Günü sebebiyle obeziteye dikkat çekecek etkinlik düzenlenecek. | MAYIS-2019 |  |  |  |
| Öğretmenler arası ve öğrenciler arası masa tenisi müsabakaları düzenlenecek. | MAYIS-2019 |  |  |  |
| Öğrenci ve velileri ile birlikte sağlıklı yiyeceklerden oluşan bir piknik organizasyonu düzenlemek. | MAYIS-2019 |  |  |  |